

Классный час на тему: «Шутка или буллинг?»

Целевая аудитория: обучающиеся 5–7 классов (11–14 лет)

Продолжительность: 45–60 минут

Форма проведения: тренинг с элементами интерактивной беседы

Задачи занятия:

1. Сформировать у учащихся понятие о буллинге (травле) и его видах (физический, вербальный, социальный).
2. Научить отличать «шутку» от «травли» и «конфликт» от «буллинга».
3. Сформировать навыки ответственного и безопасного поведения в ситуации травли (позиция свидетеля).
4. Развивать эмпатию и чувство сплоченности коллектива.

Необходимые материалы:

- Доска/флипчарт, маркеры.
- Листы бумаги А4, ручки/карандаши.
- Мягкий мячик или любой небольшой предмет для переброски.
- Проектор (по желанию, для демонстрации слайдов).

Ход занятия

1. Вводная часть. Принятие правил (5–7 минут)

Психолог: «Здравствуйте, ребята! Сегодня мы поговорим о том, что делает наш класс уютным и безопасным, а что — наоборот, может ранить. Тема серьезная, поэтому нам нужно договориться о правилах, чтобы каждый чувствовал себя комфортно».

Психолог записывает правила на доске:

1. **Конфиденциальность:** здесь и сейчас — мы говорим про ситуации в целом, не называя конкретных имен (кроме случаев благодарности).
2. **Право на мнение:** каждый может высказаться, никто не перебивает.
3. **Активность:** участвуем в играх, пробуем.
4. **Правило "Стоп":** если тебе неприятно упражнение, ты можешь просто постоять и послушать (поднять руку и сказать "Стоп").

Игра-разминка «Приветствие без слов» (2 мин)

Встаньте в круг. Сейчас мы будем здороваться, но не словами, а частями тела. Я называю часть тела — вы касаетесь ей соседа (локоть к локтю, спина к спине, пятка к пятке). Цель: снятие тактильных барьеров, создание доверительной атмосферы.

2. Основная часть. Диагностика понятий и погружение в тему (20–25 минут)

Упражнение «Ассоциации» (5 мин)

Психолог кидает мяч ученику и просит назвать слово-ассоциацию на слово **"Школа"**.
Затем на слово **"Одиночество"**.
Затем на слово **"Боль"** (можно физическая, можно душевная).

Вопрос: А может ли быть больно в школе, кроме как на физкультуре упасть? (Подвести к тому, что больно бывает от слов, насмешек, игнорирования).

Мозговой штурм «Три понятия» (10 мин)

Психолог делит доску на три колонки (или использует три листа).

1. Ссора / Конфликт (Что это? Когда вы ссорились? Чем кончилось?)

Вывод: конфликт — это нормально, это когда двое поссорились и часто могут помириться.

Силы равны.

2. Шутка (Это смешно? Кому? Всегда ли всем?)

Вывод: Шутка смешна, когда смеются все, включая того, над кем шутят.

3. Травля (Буллинг) — это новое слово.

Запрос к классу: как вы думаете, что это?

Психолог дает четкое определение: буллинг — это агрессивное преследование одного человека другим (или группой). Признаки буллинга:

- Неравенство сил: обидчик сильнее (физически, популярнее, его больше).
- Систематичность: это происходит не один раз, а постоянно (каждый день, каждую неделю).
- Намеренность: обидчик хочет сделать больно, унижить специально.

Разбор примера (ситуации) (5 мин)

Зачитывается ситуация.
«В 7 классе есть мальчик Петя. Он тихий, носит очки и немного заикается, когда волнуется. Трое одноклассников (Дима, Коля и Саша) каждый день на перемене подходят к его парте и начинают "дружески" хлопать его по затылку, приговаривая "Ну, расскажи стихотворение, запинало!". Они прячут его пенал, а в столовой громко смеются, если он проливает чай. Остальные ребята в классе видят это, но отворачиваются, чтобы "не ввязываться"».

Вопросы классу:

- Это ссора или травля? (Доказать: неравенство 3 против 1, повторяемость).
- Кто здесь жертва?
- Кто обидчики/агрессоры?
- Кто такие "наблюдатели"? (Те, кто отворачиваются).

Ключевой момент: психолог подчеркивает, что в буллинге есть три роли (Жертва, Агрессор, Наблюдатель), и самая многочисленная группа — Наблюдатели. Именно наблюдатели могут либо остановить травлю, либо сделать ее еще сильнее (своим молчаливым согласием).

3. Практический блок. Отработка навыков (15 минут)

Упражнение «Стоп! Рука» (обучение навыку прекращения агрессии)

Инструкция: встаньте в круг. Сейчас я (психолог) буду подходить к вам и говорить обидные слова или делать вид, что задираюсь. Ваша задача — выставить вперед открытую ладонь (как "стоп") и твердо сказать: "Стоп, мне это неприятно!", "Отойди!", "Прекрати!". Важно: проговорить интонацию — не плаксивую, а уверенную, спокойную, "взрослую". Потренироваться несколько раз.

Упражнение-дискуссия «Что делать наблюдателю?»

Класс делится на 3 группы (по рядам). Каждая группа получает листок.

•**Группа 1 (Жертва):** что можно сделать, если вы оказались на месте жертвы? (Варианты: сказать твердо "стоп", уйти, не плакать при обидчиках, рассказать взрослому — это не ябедничество, а защита, держаться тех, кто не обижает).

•**Группа 2 (Наблюдатель):** что можно сделать, если вы видите, как травят другого? (Варианты: не молчать, громко сказать "Эй, вы чего делаете? Отстаньте!", отвлечь обидчика вопросом, позвать учителя, поддержать жертву после — сесть с ним рядом, поговорить).

•**Группа 3 (Агрессор):** как вы думаете, чего на самом деле не хватает агрессору, который самоутверждается за счет других? (Обсудить, что часто это неуверенность в себе, желание быть крутым, страх, что обидят самого. Как можно стать крутым без унижения других? Спорт, учеба, чувство юмора, помощь слабым).

Выступление групп, обсуждение.

4. Заключительная часть. Рефлексия и ритуал прощания (5–7 минут)

Метафора «Лист бумаги»

Психолог берет чистый лист бумаги.
«Это — душа человека, которого обижают словом». (Психолог комкает лист).
«А теперь мы пытаемся попросить прощения, загладить свою вину». (Психолог разглаживает лист, но он остается мятым).
«Вот так и в душе остаются шрамы после обидных слов и действий. Давайте не будем мять души друг другу».

Итоговый круг «Я желаю нашему классу...»

Передаем мяч по кругу. Каждый ученик произносит фразу: «Я желаю нашему классу... (мира, дружбы, веселья без слез, смелости заступаться и т.д.)».